

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
<b>6.30 – 7.15</b> <b>TRX</b> <b>Morgenpuls</b>		<b>6.30 – 7.15</b> <b>TRX</b> <b>Morgenpuls</b>		<b>6.30 – 7.15</b> <b>TRX</b> <b>Morgenpuls</b>	
		<b>08.30 - 9.15</b> <b>Bassin</b> <b>9.15 – 10.00</b> <b>Bassin</b>	<b>7.00 – 7.55</b> <b>Fysiopilates</b> <b>Niveau 2</b>	<b>7.15 – 8.00</b> <b>TRX Basis</b>	
<b>8.00 – 8.55</b> <b>Rygtræning</b> <b>Niveau 2</b>	<b>8.30 – 9.15</b> <b>Skulderhold</b> <b>Niveau 1</b>	<b>8.45 – 9.30</b> <b>TRX 60+</b>	<b>8.00 – 8.55</b> <b>Fysiopilates</b> <b>Niveau 1</b>	<b>8.00 – 8.55</b> <b>TRX RYG</b> <b>TRX Ryg</b>	<b>8.00 – 9.00</b> <b>TRX</b> <b>morgenmix</b> <b>intensiv</b>
<b>9.00 – 9.45</b> <b>TRX 60+</b>	<b>9.15 – 10.00</b> <b>Skulderhold</b> <b>Niveau 2</b>	<b>9.30 – 10.15</b> <b>TRX 60+</b>	<b>9.00 – 9.55</b> <b>Ryghold</b> <b>Niveau 1</b>	<b>9.00 – 9.55</b> <b>Knæ/ hofte</b> <b>Niveau 2</b>	<b>9.00 – 10.00</b> <b>TRX</b> <b>Morgenmix</b>
<b>10.00 – 10.55</b> <b>Balance/ Styrke</b>	<b>10.00 - 10.55</b> <b>Fysisk træning</b>	<b>10.15 - 11.10</b> <b>Balance/ Styrke</b>	<b>10.00 – 10.55</b> <b>Fysisk træning</b>	<b>10.00 – 10.45</b> <b>TRX 60+</b>	
<b>11.00 – 11.55</b> <b>Funktionel træning</b> <b>Styrke og motion</b> <b>Senior</b>	<b>11.00 -12.00</b> <b>Fyssernes time</b>	<b>11.15 – 12.00</b> <b>Karlehold</b>	<b>11.00 – 11.55</b> <b>Funktionel træning</b> <b>Styrke og motion</b> <b>Senior</b>	<b>11.15 – 12.00</b> <b>Karlehold</b>	
Optaget	Optaget	Optaget	Optaget	Optaget	
<b>12.30 – 13.00</b> <b>Funktionel Træning</b> <b>Senior +</b>	<b>12.30 – 13.00</b> <b>TEST timen</b>	<b>12.30 -13.00</b> <b>Funktionel træning</b> <b>Senior +</b>	<b>12.30 – 13.00</b> <b>Specifik Træning</b>	<b>12.30 – 13.00</b> <b>Funktionel træning</b> <b>Senior +</b>	
<b>13.00 – 13.55</b> <b>Funktionel</b> <b>Træning</b> <b>Senior</b>	<b>13.00 - 13.30</b> <b>Motorisk</b> <b>træning</b>	<b>13.00 – 14.00</b> <b>TEST timen</b>	<b>13.30 – 14.00</b> <b>Motorisk</b> <b>træning</b>	<b>13.00 – 13.45</b> <b>Bassin</b> <b>13.45 – 14.30</b> <b>Bassin</b>	
<b>14.00 – 14.45</b> <b>Osteoporose</b>		<b>14.00 – 14.30</b> <b>Specifik Træning</b>			
<b>16.00 – 16.55</b> <b>Fysioflow</b>	<b>16.00 - 16.55</b> <b>Rygtræning</b> <b>Niveau 2</b>	<b>15.30 – 16.15</b> <b>TRX Junior</b> <b>GymHelsing</b>	<b>16.00 – 16.55</b> <b>Nakkehold</b>	<b>16.15 – 17.15</b> <b>TRX Mix</b>	
<b>17.00 – 17.55</b> <b>Rygtræning</b> <b>Niveau 2</b>	<b>17.10 - 18.10</b> <b>TRX Strong</b>	<b>17.00 – 17.55</b> <b>Knæ/ hofte</b> <b>Niveau 3</b>	<b>17.15 – 18.15</b> <b>Trx strong</b>		
<b>18.15 – 19.45</b> <b>TRX Elite</b>	<b>18.15 - 19.15</b> <b>TRX Mix</b>	<b>18.00 – 19.00</b> <b>TRX Cardio</b>	<b>18.15 – 19.45</b> <b>TRX Elite</b>		
<b>19.45 – 20.45</b> <b>TRX Strong</b>		<b>19.05 – 20.05</b> <b>TRX Basis</b>			